Gym TRAINING

c'est diverses activités gymniques en une séance.

CARDIO:
Se dépenser avec l'aérobic, gym tonic, L.I.A...

ENTRETIEN:
Tonifier son corps et améliorer ma posture avec le renforcement musculaire(bras, cuisses, dos, abdos, fessiers) et le stretching.

EXPRESSION:
Améliorer ses réflexes avec la découverte et la pratique de la GR et ses engins: corde/cerceau/ballon/massues/ruban.

COORDINATION:
Bouger et faire travailler sa mémoire avec des activités dansées, des chorégraphies avec et sans engins.

Idéal pour garder la forme !

Mercredi 20h à 21h
Salle des agrès du gymnase de CASTRIES

Première séance le mercredi 20 septembre de 20h30 à 21h30

La gymnastique est une pratique sportive qui permet de développer de nombreuses qualités telles que le sens du rythme, la motricité, l'équilibre, la rigueur ou encore la persévérance. Elle renforce les muscles, les articulations mais aussi les os. Ainsi, en pratiquant régulièrement la gymnastique, vous allez améliorer votre endurance, votre équilibre et votre souplesse. Cerise sur le gâteau : les tenues brillent de mille feu et à l'Elan gymnique c'est au sein d'une équipe dynamique ! REJOIGNEZ NOUS ☺

☎ : 06.23.02.14.32 ✉: watremez@rocketmail.com

https://www.elangymniquecantoncastriote.com/

Elan Gymnique ISA

Instagram elangymcastriesvendargues